

Kaliumbrist hos skog och människor!

Det är känt att skogen inte blir försurad förrän buffertarna är slut, och detsamma gäller människor.

Miljögifter (och läkemedel) dränerar människor på kalium. Detta kan vi troligen förstå bättre genom att se vad som händer med skogen.

Idé & Copyright © 1995 - 2008, Thorleif Sand - www.malfall.se med undantag av citerade texter.

Efterdiskussion juli 2004. Reviderad 09-03-08 / 08-08-26

Av Thorleif Sand (Original = skogen.html)(StarOffice; skogen.sxw -> skogen.pdf)

Kaliumbrist har inte drabbat Värmlands barrträd — än !

Ovanstående rubrik och texten är ur,
Värmlands Folkblad, Torsdag 29 Juni 1995
(www.vfb.se)

Med tillstånd från VF-redaktionen, Tommy Jansson 030807.

Än är inte barrträden i Värmland så sjuka av näringsbrist som resten av skogen i södra Sverige.

Forskare vid lantbruksuniversitetet i Uppsala har under tio år undersökt barrskogen inom ett område avgränsat av en linje från Karlstadstrakten ner till Blekinge. Under senare år har de upptäckt en dramatisk försämring av trädens tillgång till livsviktigt kalium, som krävs för att skogen skall klara hårda vintrar, torra somrar och bibehålla motståndskraften mot insekts och svampangrepp. Dessutom förstörs det ekologiska samspelet högre upp i trädet.

Halverad näringstillgång

-Kaliumbristen, med glesbarriga granar i sin följd, har inte nått Värmland. Däremot kan vi konstatera att under en 50-årsperiod så har tillgången till skogen basnäring halverats i vårt län. Och görs inget så blir också den värmländska skogen ordentligt sjuk, konstaterar Bengt Carlsson på skogsvårdsstyrelsen i Värmland.

Några större synliga bevis för att skogen är sjuk

finns inte just nu i vårt län. Endast i skogarna runt E18 i Karlstad, vid Zakrisdal och på Kronoparken till exempel, hittar man glesbarriga granar.

Orsaken skogsdöden är fler, säger Bengt Carlsson:

- luftföroreningar,
- surt regn, och
- brist på basnäringssämnen, som kalium, kalcium och magnesium, år några.

På alltfler platser i södra Sverige breder den kådblödande granskogen ut sig. Allra värst är situationen i sydvästra delen av Sydsverige. Minsta skadorna noteras - än så länge - i Värmland.

Träd på 2300 provytor har undersökts. Nu jämförs resultat från 1983-1987 med mätningar som inleddes 1993. Förändringarna anses uppseendeväckande.

Trafiken största boven

För att förhindra sjukliga angrepp på träden måste svavel och kväveoxidutsläppen minska. De kommer främst från kol- och oljekraftverken ute i Europa. Största boven är våra egna kväveutsläpp från trafiken.

— I väntan på elbilen, som borde varit klar att användas för 20 år sen, kan vi vitaliseringsgödsla, slutar Bengt Carlsson och beklagar att vi bitit oss kvar i oljan och att bilverkarna inte varit mer framsynta.

Monica Hellberg-Örnklint

Den ansedda medicinska tidskriften,

The New England Journal of Medicine — **NEJM** — skriver om,

Hypokalemi, vilket är detsamma som kaliumbrist,

Länk_1: <<http://content.nejm.org/cgi/content/short/339/7/451>>

Författad av F. John Gennari, M.D.

De skriver bl.a. om **läkemedels-inducerad kaliumförlust**, genom användning av:

— Diuretika

— Läkemedel med mineralkortikoida eller glukokortikoida effekter

— Andra läkemedel

— Laxativ och lavemang

De skriver även att man kan

förlora kalium via njurarna vid:

— metabolisk alkalos

— metabolisk acido, och

— ”other disorderers”

Länk_2: <<http://content.nejm.org/cgi/content/extract/339/7/451>>

Texten här nedan — av Thorleif Sand — får endast ses som ett utkast och underlag för vidare diskussion!

Texten skall inte ses som en metod att ställa diagnos eller behandla sjukdom!

Följande har hörts i debatten om skogsdöden :

När vi börjar se försurningen av skogen då är det för sent, då har det redan gått åt skogen.....! (slut citat)

Människor kan bli försurade

Boken **MEDICINSK TERMINOLOGI** (ref. 6) säger;

Acidos (latin av *acidum*, syra);

abnorm stark bildning av syror inom organismen ("syraförgiftning") t.ex.

- ♦ *vid sockersjuka (med stark anhopning av acetonroppar/ketonroppar), eller*
- ♦ *vid alimentär intoxication i spädbarnsåldern, eller*
- ♦ *vid svält*

Relativ acidosis: se alkalopeni

Alkalopeni, (latin av *Alcalopenia*, av grekiskans *penia*, brist på):

brist på alkalier eller minskad alkalireserv (hos dibarn).

Synonymt med relativ acidosis.

Alkali, (arab. *Al kali*, sodahaltig växtaska):

ämne hörande till alkalierna: oxider och motsvarande hydrat av alkalimetallerna kalium, natrium m.fl. och jordalkalimetallerna, kalcium, magnesium m.fl. reagera alkaliskt (färga rött lackmus blått, pH > 7).

Slut citat.

Här i Norden (Finland & Sverige) använder vi björkaska som är mycket basiskt.

Denna innehåller kaliumkarbonat (se vidare i texten För att kunna absorbera detta kalium, så behövs det en organisk syra som gör det hela lättupptagligt.

Texten nedan är hämtad ur sidan 83 av,

Nordisk familjebok / Uggleupplagan. 22. (1915).

Pottaska, kem. farm., ett renadt, men ej kemiskt rent **kaliumkarbonat**, K₂CO₃ (se Kaliumsalter), upptaget i Sv. farmakopén under namnet *Carbonas kalicus depuratus*. Pottaska framställdes i äldre tider af **träaska**, och beredningen skedde i krukor (fr. pots), hvaraf namnet. Trä och andra växtdelar innehålla rikligt med **kaliumsalter af organiska syror**, och dessa ge vid förbränning kaliumkarbonat.

<http://www.lysator.liu.se/runeberg/nfcb/0058.html>

Slut citat ur Nordisk familjebok.

Bra Böckers Lexikon (skriver kort om pottaska); **pottaska**, detsamma som kaliumkarbonat

Muskeltrötthet och intracellulär kaliumbrist.

Följande text hittar vi under;

"**Nya Rön**" (sidan 29, Illustrerad Vetenskap nr 18/2005 [6/12-26/12])

"När musklerna känns trötta efter träning, visar det sig inte bero på mjölksyra. Känslan av att surna till uppstår, då muskelcellerna förlorar kalium, som samlas utanför cellerna.

Läkemedelsförmånsnämnden informerar; **Beviljad subvention för kaliumtabletter**

LFN beslutar att kaliumtabletterna Kalitabs ska ingå i förmånerna. Kaliumtabletter ges till patienter som antingen har kaliumbrist eller som riskerar att få kaliumbrist på grund av vätskedrivande behandling. Kaliumbrist kan ge olika symtom som till exempel ;

- ♦ muskelsvaghet
- ♦ trötthet, och
- ♦ störningar i hjärtats elektriska aktivitet.
- ♦ I vissa fall kan kaliumbrist vara livshotande.

Denna text är hämtad från:

http://www.lfn.se/LFNtemplates/Page_692.aspx

Läkaren C. Norman Shealy (M.D., Ph.D.) skriver om kalium i boken, **ILLUSTRERAD UPPSLAGSBOK OM NATURLIGA LÄKEMEDEL** [Ref. 1, sidan262]

Kalium är ett av de viktigaste mineralämnena i vår kropp.....

Svettning kan ge kaliumförlust, liksom kronisk diarré och urindrivande medel.

Personer som tar speciella, mediciner, exempelvis kortison, penicillin i höga doser eller laxermedel kan lida av kaliumbrist. Symptom på detta kan vara kräkningar, uppsvälld buk, muskelsvaghet, aptitlöshet, lågt blodtryck och stark törst.

Men mest skriver han om hur vi skall behålla hälsan, och hur viktigt det är att vi dricker tillräckligt med vatten, och då skriver han;

VARNING

Mineralvatten på flaska kan innehålla mycket natrium [Ref. 1, sidan 103].

Slut citat ur boken **NATURLIGA LÄKEMEDEL**, av dr Shealy.

Meta-analys: kaliumtillskott sänker högt blodtryck

En meta-analys som omfattar 33 randomiserade kontrollerade undersökningar med tillsammans mer än 2 600 deltagare tyder på att lågt kaliumintag kan spela en viktig roll för uppkomsten av högt blodtryck.

Kaliumtillskott bör övervägas för att förebygga och behandla hypertoni, särskilt för dem som inte kan minska sitt intag av natrium, konkluderar forskarna som gjort analysen.

Enligt analysen kan kaliumtillskott sänka det systoliska blodtrycket med i genomsnitt 3,11 mm Hg och det diastoliska med 1,97 mm Hg. JAMA 1997; 277: 1624-32.

Denna text ovan, gick att läsa under KORTKLIPPT (sid 2386) i LÄKARTIDNINGEN • VOLYM 94 • NR 25 • 1997

Kaliumbrist kan ge farliga hjärtstörningar.

Följande går att läsa i FASS '98 (CD-versionen)

Amilorid NM Pharma Receptbelagt

NM PHARMA

Tabletter 5 mg

Kaliumsparande diuretikum C03DB01

.....

Den kaliumsparande effekten kan vara speciellt viktig för digitaliserade patienter hos vilka kaliumförlust kan utlösa digitalisintoxikation med potentiell risk för allvarliga hjärtarytmier.

Slut citat ur FASS '98 CD-versionen

Kalium kan vara ”skadligt”, om bundet till mineralsyror.

Apotekare och receptarier kan komma med uttalandet:

”Kaliumtillskott är skadligt...!”

Ja, detta säger de på apoteket (men det är kaliumklorid de menar — vilket INTE skall

förväxlas med organiskt bundet kalium. Förklaringen kommer här:

Jag och många andra miljösjuka människor är försurade.

Vi blir sjukare av att ta Kalitabs (=Kalium Duretter® eller Kalium Retard®), som består av kaliumklorid. Där är kalium bundet till saltsyra (en mineralsyra) --> KCl.

Man skulle då kunna tro att tillskott av kalium är skadligt!

Men orsaken till problemen med detta kaliumtillskott är att det inte är ett **kaliumsalt av en organisk syra** (jämför pottaska i ovanstående text).

Kaliumsalter av organiska syror tål vi miljösjuka människor däremot bra, och förefaller vi sakta bli bättre utav. Dessa kaliumsalter brukar även kallas för **organiskt bundet kalium**.

Exempel på **kaliumsalter av organiska syror** är:

- kaliumcitrat (t.ex. Läkemedlet **Kajos®**)
- kaliumglukonat
- kaliumskorbat (lär finnas i specialpreparat från USA — Power Powder)
- Organiskt bundet kalium, finns i äppelcidervinäger [Ref. 2]
- Rikligt med organiskt bundet kalium, finns i t.ex. melass. Betmelass innehåller 3400 mg kalium per 100 gram.

Vi som INTE tål tillskott av kalium — då det är i form av kaliumklorid — kan få stöd i informationstexten för **Kajos®**.

Varningar och försiktighet

Vid manifest hypokalemi med alkalos bör kaliumklorid användas i stället.

M.a.o. så står det följande;

Kajos® (som är organiskt bundet kalium) skall man inte ta då man har för mycket kalium i blodet (= hypokalemi) och då blodet är basiskt (= alkalos).

Detta stämmer ju in på oss som är försurade (= inte alkaliska), som inte heller tål att ta tillskott av kaliumklorid. Vi borde då bli erbjudna **kaliumsalter av organiska syror!** Precis som doktor Jarvis skriver om i sin bok [Ref. 2].

För mycket salt (natriumklorid) ger kaliumbrist.

Dr Fedon Linberg skriver om salt

Källa: Hemmets Veckotidning nr 46/2005, sidan 90

Mindre salt och mer kalium hjälper hjärtat!

Salt nämns ofta som en orsak till högt blodtryck. För mycket salt påverkar produktionen av hormonet

Miljöpåverkan, försurning och kaliumbrist.

aldosteron och kortisol i binjurarna. Njurarna behåller mer vätska och kroppen gör sig istället av med kalium. Eftersom kalium är blodtryckssänkande höjer saltet trycket..... Utöver salt finns det en stark koppling mellan socker, stärkelse och högt blodtryck. Dr Fedon Linberg skriver mer om snabba kolhydrater i sin bok "GI metoden" Slut citat ur Hemmets Veckotidning.

Vid stress produceras ofta för mycket aldosteron. Då kvarhålls mera salt i kroppen (natriumretention) och blodtrycket stiger. [Ref. 3, sidan 128].

Det finns även mycket om detta i boken Medicinsk fysiologi. [Ref. 4 sidan 217, 227, 183, 104 & 226]

Dr Jarvis, skriver hur viktigt det är med kalium - natriumbalansen.

Alla som vill få ut det mesta möjliga av livet, måste lära sig att kontrollera sin egen kalium - natriumbalans. Kroppen själv är ju delvis sammansatt av mineraler, och därför bör man intressera sig för detta. Man kan lära sig vilka mineraler, som kroppen behöver genom att känna efter hur man känner sig under dagens lopp. Känner man sig inte riktigt bra, bör man tillföra kroppen de felande mineralerna för att få den på rätt köl igen [2, sidan 86-87].

I kapitel 8,
ANVÄNDNING AV KALIUM (kan vi läsa)

De olika medikamenter som folkmedicinen föreskriver är bara olika sätt att tillföra kroppen kalium. Gröna blad, plantor, knoppar, bark, frukt från vinrankor och äppelträd, alltsammans är kaliumkällor.

Både hos människor och djur kräver kroppen kalium, och gör sitt yttersta för att för att skaffa det. [Ref. 11, sidan 57-].

Slut citat ur FOLKMEDICIN, referens 2

Även miljö- och kemikalie-stressade människor har kaliumbrist. Bevis för detta finns i FASS, och läkemedlet Florinef (en mineralkortikoid).

Att även cancersjuka människor är försurade, och saknar alkalier går att läsa på :

<http://www.alkalizeforhealth.net/cancerselftreatment.htm#prevention>

Läs min debattartikel om försurning -> "**Trött i hjärnan av mikrovågor!**" (eller "Höj ditt pH och bli smart !") <<http://www.malfall.se/syrabas/iq.html>> Där beskrivs bl.a. att el- och mikrovågor har en urindrivande (läs kaliumdrivande) verkan.

Referenser:

1. Läkaren C. Norman Shealy (M.D., Ph.D.) skriver om kalium i boken:

ILLUSTRERAD UPPSLAGSBOK OM
NATURLIGA LÄKEMEDEL
(496 sidor). Tryckt år 2000.

2. **FOLKMEDICIN**, av läkaren och Medicine doktor **D.C. Jarvis**

Tryckt 1988 hos Bohuslänningens boktryckeri i Uddevalla
Zindermans. ISBN 91 5280 4631

Bokens undertitel: Vägen till hälsa genom honung och äppelcidervinäger.

Sammanställarens kommentarer:

Denna underrubrik beskrivs mera ingående (bl.a. sidan 77-), äppelcidervinäger hjälper upp en kaliumbrist.

2a) Förhållandet mellan kalium och slem (sidan 77-79).

Där beskrivs att **kalium** och natrium binder vatten.

Vid **kaliumbrist** så klarar inte njurarna av att utsöndra slaggprodukter, och då tvingas kroppen att ta till andra utvägar.

Näsdropp:

"Med en grundligare kunskap om **kalium** är det inte svårt att finna förbindelsen mellan det och näsdropp. Då kalium drar till sig fuktighet och drar bort det ur kroppen via njurarna, har det kraft att neutralisera näsdroppet på ett naturligt sätt. Om man samtidigt säger åt patienten att undvika vetemat

Miljöpåverkan, försurning och kaliumbrist.

och ersätta det med råg- och majsmat....."

2b) Dr. Jarvis skriver följande;

”Vad vet jag om tecknen på kaliumbrist i kroppen?” frågar du?

- Den mentala vakenheten är något sämre. Man har lite svårt att bestämma sig. Minnet är inte så bra som det var.
- Hjärn- och muskeltrötthet visar sig oftare och lättare. Du saknar fysisk uthållighet. Du blir fort trött.
- Sår och blåmärken läks långsamt.
- Huden på kroppen har lätt för att klia.
- Du har kanske fler hål i tänderna än normalt.
- Du besväras av vårtor.
- Det rycker ofta i ögonlocken eller mungipan.
- Du har lätt för att få kramp i musklerna, särskilt i benmusklerna. De kan ofta plåga dig under natten.

2c) Dr. Jarvis skriver också om hur mycket nyttiga mineraler – såsom kalium – det finns i potatisvattnet (som vi ofta håller ut)

3. Naturvägen till hälsa, ISBN 91-7338-000-8, tryckt 1974.

Denna bok som har sammanställts av Roald Sköld och baseras på 100-tals vetenskapliga studier om vitaminer och mineraler

Boken är en enda lång (lite svårsmält) sammanställning av vetenskapliga referenser. De flesta kunskaper om vitaminernas och mineralernas betydelse för hälsan och nervsystemet. Samt hur viktigt det är att behålla balansen med t.ex. B-vitaminer. Olämpliga tillsatser (i bl.a. mjöl) och tillskott ger ohälsoproblem.

4. Medicinsk fysiologi, av Åke C Hjalmarsen. Andra upplagan 1979

Produktion 1974, 1979 Liber Läromedel Stockholm

ISBN 91-40-110114-1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

5. Medicinsk och fysiologisk kemi – en introduktion

© Charlotte Erlanson-Albertsson och Studentlitteratur 1991

ISBN 91-44-34151-2

6. MEDICINSK TERMINOLOGI, av

Bengt I. Lindskog, Medicine Dr., Docent, samt

Bengt L. Zetterberg, Fil. Lic., Lektor

1975 by Nordiska Bokhandeln/Almqvist & Wiksell, Stockholm

ISBN 91 516 0022 6